BlinkistDE

Essanfälle adé

Vom emotionalen Essen zum persönlichen Wohlfühlgewicht
Von Olivia Wollinger



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Viele Menschen essen nicht aus einem körperlichen Bedürfnis nach Nahrung, sondern zwanghaft und aus emotionalen Gründen. Essanfälle adé (2018) ist der autobiografische Ratgeber einer Frau, die selbst unter Essanfällen litt. Diese Blinks zeigen, welche Art von Mangel sich wirklich hinter einer Esssucht verbirgt. Sie erklären, wie man mit diesem seelischen Hunger umgeht und Essanfälle überwindet.

Wer diese Blinks lesen sollte

Notorische Kalorienzähler
Jeder, der das Gefühl hat, aus emotionalen Gründen zu essen
Alle, die sich für die Gründe und Behandlung von Essstörungen interessieren

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Olivia Wollinger litt selbst lange an einer Esssucht. Sie unternahm zahlreiche, teilweise radikale Diäten, und scheiterte immer wieder. Erst die Erkenntnis, dass sie aus seelischem Hunger aß, half ihr zurück zu einem gesunden Verhältnis zur Ernährung. Heute begleitet sie Menschen mit Essstörungen in ihrer Praxis für Körperarbeit in Wien. Auf der Basis ihrer persönlichen Erfahrungen veröffentlichte sie Essanfälle adé.

Was drin ist für dich: Ein feinfühliger Umgang mit deinem emotionalen Hunger.

Unsere moderne Welt ist manchmal verhängnisvoll schizophren: Einerseits werden wir mit immer neuen Schönheitsidealen konfrontiert. Mit plakatwandgroßen Bildern von schlanken Bikinifiguren und durchtrainierten Männerkörpern. Gleichzeitig ist das Angebot von ungesundem Essen so aufdringlich wie noch nie. Die Supermarktregale, Bahnsteige und Bäckerauslagen quellen über vor Versuchungen, die uns kurz glücklich machen – aber langfristig dick.

Wenn man dazu noch den hohen Erfolgsdruck unserer Leistungsgesellschaft nimmt, ist es kaum verwunderlich, dass Menschen Essstörungen entwickeln. Dass sie aus emotionalen Gründen essen, um Stress, Ängste oder Einsamkeit zu betäuben. Auch Olivia Wollinger litt lange an Essanfällen und dem Teufelskreis aus Überernährung und Selbsthass, in den sie geriet.

In diesen Blinks erfährst du, wie sie ihn durchbrach. Ihr Weg zurück führte über die Erkenntnis, dass sie nicht aus körperlichem, sondern aus seelischem Hunger aß. Die Blinks zeigen, wie auch andere Betroffene über einen achtsamen Umgang mit ihren Bedürfnissen zu einem gesunden Essverhalten zurückfinden.

In diesen Blinks lernst du außerdem,

warum Essanfälle nicht die Ursache, sondern die Symptome des Problems sind,
was toxische Scham ist und was sie mit unterdrückten Gefühlen zu tun hat, und
wie du wieder lernst, bewusst und mit Genuss zu essen.

Betroffene müssen ihre Esssucht als Symptom für eine tieferliegende Unzufriedenheit anerkennen.

Wer jemals an Essstörungen litt, kennt das: Es gibt Momente, in denen man die Süßigkeiten völlig unkontrolliert in sich hineinstopft. Doch anstatt das zu genießen, bestraft man sich schon währenddessen mit der mentalen Verschärfung des Diätplans. Solche Essanfälle sind eine große emotionale Belastung für die Betroffenen. Es gibt aber Wege hinaus aus dieser Spirale.

Der erste Schritt zur Besserung ist die Einsicht. Das Eingeständnis in ein Suchtverhalten fällt jedem Menschen schwer, aber wer regelmäßig die Beherrschung verliert und sich

hemmungslos mit Süßigkeiten vollstopft, leidet an einer Esssucht. Die Symptome sind die gleichen wie bei einer Bulimie – mit der Ausnahme des anschließenden Erbrechens.

Die Gedanken von Esssüchtigen kreisen krankhaft um die immer gleichen Themen: das Essen, die Figur und das Gewicht bzw. dessen ständige Kontrolle. Und das Messergebnis der Waage fungiert plötzlich als Stimmungsbarometer. Die meisten Betroffenen fangen dann an, sich für ihr Essverhalten zu schämen und heimlich zu essen. Ab wann ein solches Verhalten krankhaft ist, lässt sich nicht genau sagen. Aber spätestens, wenn du mit deinem Körper auf Kriegsfuß stehst und dich selbst um dein Essverhalten sorgst, stehen die Zeichen auf Alarm.

Dabei ist die Esssucht nicht die Ursache, sondern das Symptom des Problems. Menschen mit einer Esssucht sind häufig generell unzufrieden mit ihrer Situation. Sie fühlen sich ungeliebt, ungesehen und einsam. Das Gefühl der Scham überträgt sich von einzelnen Momenten – dem kurzzeitigen Kontrollverlust oder unangenehmen Körpergefühl – auf das generelle Empfinden. Sie wird chronisch und damit zur toxischen Scham, bei der sich die Betroffenen für ihre gesamte Person schämen.

Olivia Wollinger z.B. hatte ihr gesamtes Wohlbefinden an das Erreichen ihres Wunschgewichts geknüpft. Sie war überzeugt, sobald sie dieses erreicht hätte, würden sich vom Kummer bis zur Esssucht alle Probleme lösen. Doch als der Moment kam, blieb die erhoffte Erlösung aus. Sie musste sich eingestehen, dass sie ihr Unglück auf ihr Körpergewicht projiziert hatte. Dabei war die Esssucht nur das Ventil, durch das sich ihre Unzufriedenheit Bahn brach.

Ihre Essanfälle waren die einzigen kurzen Ausbrüche aus der ständigen Selbstkontrolle. Verzweifelte Versuche, ihren Kummer zu ersticken. Es ist leichter, sich über das Körpergewicht zu ärgern, als sich einzugestehen, dass man sich selbst nicht liebt. Doch der Weg zur Besserung führt nur über diese Erkenntnis.

Der nächste Schritt aus der Esssucht führt über positive Selbstkommunikation und Unterstützung von außen.

Wenn du den Mut aufgebracht hast, dir deine Essstörung einzugestehen, ist bereits der erste große Schritt geschafft. Die folgenden Tipps können dir auf deinem weiteren Weg helfen.

Zuerst solltest du anfangen, wieder achtsamer und milder im Umgang mit dir selbst zu sein. Die toxische Scham führt dazu, dass Betroffene hart mit sich selbst ins Gericht gehen und sich in einem scharfen Ton kritisieren. Schon kurz nach dem Essanfall setzt die negative Selbstkommunikation ein: Sie ärgern sich über ihre fehlende Selbstbeherrschung und Schwäche, oder denken von sich selbst als verfressen oder hässlich. Dieses „Kampfvokabular" stilisiert die Esssucht zum Feind, gegen den man ständig kämpft und immer wieder verliert. Doch das ist kontraproduktiv, denn eigentlich ist die Esssucht nur ein Warnsignal. Das eigene Unterbewusstsein schlägt Alarm und versucht im Grunde sogar zu schützen.

Am besten durchbrichst du den Teufelskreis, indem du negative durch positive Gedanken ersetzt. Mache die „verdammte" Esssucht im Geiste zur „Herausforderung". Geißele dich nicht selbst durch die ständige Selbstkontrolle und Kalorienzählerei, sondern konzentriere dich auf die schönen Aspekte des Lebens. Achte darauf, was dir jeden Tag an Gutem widerfährt – vom Lächeln eines Fremden bis zum Busfahrer, der auf dich wartet.

Übertrage diesen Perspektivwechsel sukzessive auf deine gesamte Wahrnehmung. Wer dem eigenen Körper die Schuld an seinem Unglück gibt, macht sich selbst zum Opfer. Dann nimmt man irgendwann alles im Leben als ungerecht wahr. Steuere diesen Gedanken bewusst entgegen, indem du dich für die Leichtigkeit entscheidest. Umgib dich mit dem, was dir guttut – Freunden, schönen Orten und Dingen, Lieblingsbüchern und -liedern. Je offener du auf deine Umwelt eingehst, desto offener wird sie reagieren. Olivia Wollinger z.B. heftete sich den Text von Cindy Laupers Song True Colors an den Kühlschrank. Immer wenn sie zu hart mit sich war, sang sie die Worte vor sich hin und beruhigte sich damit selbst.

Versuche, diese Milde auf deinen Körper zu übertragen. Menschen mit Essstörungen haben meist ein schwieriges, komplexbeladenes Verhältnis zu ihrem Körper. Dabei werden Selbstvertrauen und -akzeptanz natürlich nicht größer, wenn man sich täglich vor dem Spiegel für seine körperlichen Makel kasteit. Du könntest dich aber stattdessen auf jene Partien deines Körpers konzentrieren, die dir ganz besonders an dir gefallen. Sei dir ihrer Schönheit bewusst. Ein gewisser Stolz auf deine Vorzüge wird sich spürbar auf deine Ausstrahlung auswirken.

Ein gesundes Essverhalten kommt durch die Fähigkeit, zwischen körperlichem und seelischem Hunger unterscheiden zu können.

Mit dieser grundlegend positiven Lebenseinstellung kannst du jetzt anfangen, dein Essverhalten zu ändern. Dafür musst du v.a. lernen, zwischen körperlichem und seelischem Hunger zu unterscheiden.

Bei emotional bedingten Essattacken geht es nicht darum, ein physisches Bedürfnis nach Energie zu stillen. Nicht dein Körper hungert, sondern deine Seele. Der Griff nach Chips, Eis oder Schokolade soll einen emotionalen Mangel kompensieren. Dabei brauchst du etwas ganz anderes, um deine innere Leere zu füllen: die Liebe zu dir selbst. Gute Gedanken und erfüllende Taten.

Auch Olivia Wollinger konnte lange Zeit nicht zwischen ihrem physischen und psychischen Mangel unterscheiden. Also versuchte sie jede Art von Hunger zu unterdrücken, was wiederum nur noch schlimmere Rückschläge provozierte. Versuche daher, wieder mehr auf deinen Körper zu hören. Wenn du vor lauter echtem Hunger schon Bauchkrämpfe oder Kopfschmerzen hast, braucht dein Körper wirklich Energie. Und zwar in Form gesunder Nahrung. Wenn du dagegen eigentlich satt bist und es dich dennoch nach Essen gelüstet, steckt womöglich ein seelisches Bedürfnis dahinter – z.B. Langeweile, Stress oder Kummer.

Dasselbe gilt für die Fähigkeit, zu erkennen, wann man satt ist. Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn man mehr isst, als man braucht. Achte wieder darauf, wann dein körperlicher Hunger gestillt ist. Je bewusster du auf die Signale deines Körpers reagierst, desto zuverlässiger wirst du erkennen, ab wann du nur noch gegen ein seelisches Bedürfnis anfrisst: schlechte Laune, Unzufriedenheit mit dir selbst oder Einsamkeit.

Dein Körper sendet dir schon während des Essens Zeichen, also nimm sie wieder wahr! Spüre, wie sich die Leere im Bauch mit Wärme füllt. Wenn die Unruhe in dir einer wohligen Müdigkeit Platz macht, ist dein physischer Hunger gestillt. Wenn dich irgendetwas zum Weiteressen drängt, mache dir bewusst: Es bringt nichts, jetzt noch weiter zu essen. Du kannst es gar nicht mehr genießen. Das Essen schmeckt um ein Vielfaches besser, wenn du wirklich Hunger hast.

Mache diese Gewissheiten zu deinem inneren Mantra, mit dem du dich gegen den seelischen Hunger wappnest. Übe dich in Achtsamkeit und höre auf die Signale deines Körpers.

Wer seine Gefühle zu lesen lernt, beugt Essanfällen vor.

Ein seelischer Hunger ist Ausdruck einer emotionalen Leere. Dahinter stecken Bedürfnisse und Gefühle, die du erst einmal erkennen musst, um sie zu stillen. Dafür musst du lernen, wieder aufmerksamer in dich hineinzufühlen.

Achtsamkeit beginnt mit Beobachtung. Wollinger z.B. erkannte, dass es ganz bestimmte Situationen gab, die ihre Lust aufs Essen triggerten: Stress und Langeweile, Nervosität und Müßiggang. Sie hatte in keiner dieser Situationen körperlichen Hunger. Doch weil sie ihre Gefühle nicht richtig deuten konnte, griff sie automatisch zum Essen.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Wenn du nicht sinnlos essen willst, musst du auf deine seelischen Signale achten. Übe dich in emotionaler Achtsamkeit, indem du mehrmals am Tag innehältst und in dich hineinhörst. Frage dich: Wie geht es mir eigentlich? Was fühle ich? Schärfe deine Sinne mit einfachen Übungen: Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Wie fühlt sich die Kaffeetasse in deiner Hand an, oder der Stoff auf deiner Haut?

Oder du hältst deine Beobachtungen und Verhaltensweisen in einem Tagebuch fest, um bestimmte Muster zu erkennen. Eine einfache Methode ist die Vervollständigung des Satzes: „Ich habe immer dann den Drang, mich zu überessen, wenn …“. Vollende den Satz mit deinen Erfahrungen, z.B.: „… wenn ich mich nicht konzentrieren kann“ oder „… wenn ich unter Stress stehe.“ So lernst du, die typischen Umstände für deine Essanfälle zu erkennen.

Der nächste Schritt besteht darin, in diesen Situationen auch die wahren Gefühle hinter den Essattacken zu sehen. Jeder Essanfall ist ein Hinweis auf eine verborgene Emotion. Spüre zunächst in deine körperliche Empfindung hinein. Wo manifestiert sich das Gefühl? Verkrampft sich dein Bauch? Schnürt es dir die Brust zu? Wird es dir eng ums Herz? Wenn du die Empfindung lokalisiert hast, beobachte, was sie mit dir macht: Willst du dich am liebsten verkriechen? Wegrennen oder weinen? Gib dem Gefühl einen Namen, um es

greifbarer zu machen, egal ob Angst, Trauer, Druck, Enttäuschung oder auch nur „unangenehmes Gefühl".

Widme dem Gefühl dann deine volle Aufmerksamkeit, als wolltest du mit ihm sprechen. „Ich kann dich spüren, Angst. Ich weiß auch, dass mein Drang zu essen mich von dir ablenken soll. Ich verstehe, woher du kommst. Ich nehme dich an." Diese Aufmerksamkeit ist keine Schwäche, sondern ein mutiges Eingeständnis in dein Befinden.

Setze dir realistische Ziele, um dein Essverhalten nachhaltig in den Griff zu bekommen.

Um eine Essstörung wirklich langfristig zu überwinden, brauchst du v.a. eines: Geduld. Viele Betroffene stecken sich nach den ersten Fortschritten hohe Ziele und sind dann umso enttäuschter, wenn es zum Rückfall kommt. Die besten Wege führen daher oft über kleine Schritte.

Auch Olivia Wollinger dachte anfangs schon nach der ersten Woche ohne Essanfall, sie sei endgültig geheilt. Doch egal wie streng sie welche Diät verfolgte – ob Steinzeitdiät oder Rohkost –, nach spätestens zehn Tagen war es mit der Enthaltsamkeit vorbei. Jeder Rückfall war eine herbe Enttäuschung und kostete wertvolle Willenskraft zur Überwindung. Setze dir daher realistische Ziele, um dich nicht selbst zu überfordern. Mache dir bewusst, dass deine Essanfälle ein tief verankertes Verhaltensmuster sind, das unmöglich über Nacht verschwindet.

Achte bei deiner Genesung auf die kleinen Erfolge, die man bei großen Ansprüchen übersieht: Vielleicht isst du ja schon ein bisschen weniger gierig und unkontrolliert bei deinen Attacken? Oder du isst weniger verschiedene Dinge durcheinander? Kann es sein, dass du in letzter Zeit schon deutlich weniger ans Essen denkst als früher? Feiere die kleinen Fortschritte als Etappenziele. Das gibt dir Sicherheit und Selbstvertrauen auf dem Weg zum Ziel.

Wenn es zwischendurch doch noch mal zu einem Rückfall kommt, dann lass dich davon nicht aus der Bahn werfen. Denk an all das, was du inzwischen gelernt hast, und gib die Zügel nicht aus der Hand. Beobachte deine Gefühle: Wie fühlt es sich jetzt an, wenn dieses alte Verlangen in dir hochkriecht? Was könnte den Essanfall ausgelöst haben? Wenn du ihn trotzdem nicht verhindern kannst, sei milde mit dir selbst. Lege alle Lebensmittel vor dich hin, die du zur Hand hast, und sage dir: „Ich darf all das hier jetzt essen, wenn ich es will." Oft lässt der Drang bereits durch diese Erkenntnis nach.

Und selbst wenn nicht: Lass einfach los. Hör auf, den Drang zu unterdrücken oder dich zu schämen oder gar zu hassen. Akzeptiere, dass es dir passiert und geißele dich nicht selbst. Versuche lieber, jeden Bissen bewusst zu genießen. Nimm Messer, Gabel und Teller, statt ungeduldig aus der Packung zu schlingen. So kannst du das Beste aus deinem Rückfall machen und leichter kontrollieren, wie viel du wirklich isst.

Versuche, es so zu sehen: Wenn du schon einen Essanfall hast, dann kannst du das Essen wenigstens zelebrieren. Das wird dir helfen, die Rückschläge wegzustecken und Stück für Stück zu einem gesunden, ungezwungenen Verhältnis mit deiner Ernährung zu finden.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Essanfälle sind nicht Ausdruck eines körperlichen Bedürfnisses, sondern eines emotionalen Mangels. Sie sind nicht dein eigentliches Problem, sondern ein Warnsignal deines Körpers. Geh deinen wahren Gefühlen auf den Grund und behandle deinen Körper nicht als Feind. Geh wieder achtsamer mit dir um und lerne, bewusst und v.a. aus einem physischen Hunger heraus zu essen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Unterscheide zwischen Summern und Zuwinkern.

Wollinger unterteilt die Essensangebote unseres Alltags in zwei Kategorien: Summer und Zuwinker. Summer sind Dinge, die dir in einem bestimmten Moment guttun, z.B. eine heiße Suppe an kalten Tagen. Die Welt ist allerdings voll von Zuwinkern: den Franzbrötchen und Pizzaschnitten am Bahnhof, dem Kuchen bei Oma und dem Maxi-Popcorn im Kino. Die Zuwinker sind aufdringlicher, aber kurzlebig bis schädlich. Die Summer sind die, die dir auf lange Sicht wirklich guttun.

Buch im Amazon Shop